

Kassel, den 3. August 2021

Energydrinks

Bei Hitzearbeit besonders gefährlich

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) warnt vor dem übermäßigen Konsum von Energydrinks.

Die Versprechen auf den bunten, glänzenden Getränkedosen sind verführerisch: Schnelle Energie, mehr Leistung, bessere Konzentrationsfähigkeit – wer will das nicht? Ein Mix aus Koffein, Guarana, Taurin und anderen Zusatzstoffen sorgt in den stark gezuckerten Limonaden für den sofortigen Kick. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene vertrauen unkritisch auf die Werbeaussagen der Hersteller und übersehen dabei, dass ein hoher Konsum der aufputschenden Getränke ihre Gesundheit massiv schädigen kann.

Kollaps auf dem Erdbeerfeld

Gerade bei schweißtreibenden Arbeiten, wie zum Beispiel der Ernte, ermattet der Körper schnell und die Konzentration lässt nach. Sinnvoll sind bei diesen körperlich belastenden Tätigkeiten viele kurze Pausen, in denen ausreichend Wasser oder Saftschorle getrunken werden kann. Wer stattdessen zu Energydrinks greift, belastet den Stoffwechsel durch die aufputschenden Substanzen und den hohen Zuckeranteil im Getränk noch weiter. Wohin das führt, weiß Michaela Apfelböck, Unternehmerin aus dem bayerischen Landau: „Wir stellen unseren Beschäftigten immer ausreichend Wasser zur Verfügung. Einer unserer Saisonarbeiter trank stattdessen große Mengen Energydrinks bei der Beerenernte. Er kollabierte daraufhin auf der Plantage und musste ärztlich versorgt werden.“

Das passiert im Körper

Wer zu viele aufputschende Substanzen, wie zum Beispiel Koffein, konsumiert, bringt Herz und Kreislauf in Gefahr, der Blutdruck steigt auf gefährliche Werte. Es kommt zu Herzrasen, Kurzatmigkeit, Schlafstörungen und Muskelzittern. Solche Erscheinungen können auch zu Ängsten führen. Alkohol und körperliche Anstrengung verstärken die gesundheitlichen Einschränkungen.

Vorsicht bei Vorerkrankungen

Menschen, die bereits unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, die dauerhaft Medikamente, zum Beispiel Schlaf- oder Beruhigungsmittel, oder Medikamente gegen ADHS einnehmen, oder Personen, die wissen, dass sie auf Koffein heftig reagieren, sollten generell auf Energydrinks verzichten. Das gleiche gilt für Personen, die unter Übergewicht leiden oder



dazu neigen. Wer eine 500ml-Dose Energydrink konsumiert, verschluckt nebenbei etwa 25 Stück Würfelzucker.

Das hilft wirklich an heißen Tagen

Echte Erleichterung bei Arbeiten in der Hitze bieten regelmäßige kurze Pausen und Arbeitszeiten in den frühen Morgen- bzw. späteren Nachmittags- und Abendstunden. Sinnvoll ist es, Arbeiten – soweit möglich – nach drinnen zu verlegen.

Kühlfunktionskleidung, die mit Wasser getränkt wird, sorgt durch Verdunstungskälte über Stunden für einen kühlenden Effekt.

Tipps zum gesunden Arbeiten...

...an heißen Sonnentagen gibt es online unter www.svlfg.de/sonnenschutz. Fragen beantworten die Präventionsexperten der SVLFG unter Telefon 0561 785-10010 oder per Mail an bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de.

Sie trinken koffeinhaltige Getränke und/oder Energydrinks und möchten wissen, ab welcher Menge Ihnen diese Getränke nicht mehr gut tun? Unter www.checkdeinedosis.de bietet das Bundeszentrum für Ernährung einen Koffein-Rechner an, der eine ungefähre Auskunft darüber gibt, ob die konsumierte Menge noch im grünen Bereich liegt.

Petra Stemmler-Richter
SVLFG

Bildunterschrift:

Seinen Flüssigkeitsverlust – vor allem bei der Arbeit an heißen Tagen – füllt man am besten mit Wasser auf.

Foto: SVLFG

